

## Guía de Frutas y Vegetales por Temporada

	Mayo	Junio	Julio	Ago	Sept	Oct	Nov	Dic
Manzanas								
Arándolas								
Melones								
Melocotones								
Peras								
Frambuesas								
Fresas								
Frijoles/Habichuelas								
Remolacha								
Brócoli								
Repollo								
Zanahorias								
Coliflor								
Maíz								
Pepinos								
Berenjenas								
Lechuga								
Arvejas								
Pimientos (ajíes)								
Papas								
Calabaza								
Ruibarbo								
Espinaca								
Calabazin								
Tomates								
Nabos								

### Consejos para Almacenar

Refrigere las frutas y vegetales a menos que vayan a comerlos dentro de uno o dos días. Las papas y las cebollas guárdelas en un lugar fresco, seco y oscuro.

Las frutas y vegetales deben comerse dentro de los primeros 5 días de haberse comprado. Aún en el refrigerador se van a dañar

## Los siguientes son los lugares autorizados donde puede usar los cheques de WIC FMNP

### Bristol

Colt State Park  
Viernes: Junio 6 – Octubre 31  
2:00 PM – 6:00 PM

### Cranston

Pawtuxet Village, (Parqueo de Rhodes en Pawtuxet)  
Sábado: Junio 7 – Octubre 25  
9:00 AM – 12:00 PM

Pastore Complex, Departamento de Entrenamiento y Trabajo  
Viernes: Julio 25 – Septiembre 26  
10:00 AM – 2:00 PM

### East Providence

Haines Memorial Park, Rte 103  
Miércoles: Junio 4 – Octubre 29  
2:00 PM – 6:00 PM

### Lincoln

Blackstone River Visitor Center, 295N  
Martes: Julio 15 – Octubre 28  
2:00 PM – 6:00 PM

### Middletown

909 East Main Road, Rte 138  
Sábado: Junio 7 – Octubre 25  
9:00 AM – 1:00 PM

### Narragansett

Fishermen's Memorial Park, Rte 108  
Domingo: Junio 1 – Octubre 26  
9:00 AM – 1:00 PM

### Newport

Memorial Blvd  
(Entre Edgar St & Chapel St)  
Miércoles: Junio 11 – Octubre 29  
2:00 PM – 6:00 PM

### North Kingstown

Coastal Growers' Market,  
Casey Farm, 2325 Boston Neck Rd  
Sábado: Junio 7 – Octubre 25  
9:00 AM – 12:00 PM

### Pawtucket

Broadway & Exchange St  
Domingo: Junio 15 – Octubre 26  
12:00 PM – 3:00 PM

### Providence

Hope High School, Hope Street  
Sábado: Junio 7 – Octubre 25  
9:30 AM – 12:30 PM

Parade Street Market (Cerca del Castillo de la calle Cranston)  
Jueves: Junio 12 – Octubre 23  
4:00 PM – 7:00 PM  
Cerrado al anochecer, al nal de Octubre

Broad Street Market, 807 Broad St  
Sábado: Julio 12 – Octubre 25  
9:00 AM – 1:00 PM

Capitol Hill, Afuera del Departamento de Salud  
Jueves: Julio 24 – Septiembre 25  
11:00 AM – 2:00 PM

Brown University, Wriston Quad  
(Esquina con Traver St y George St)  
Miércoles: Septiembre 3 – Octubre 29  
1:00 AM – 2:00 PM

Kennedy Plaza  
(Washington St al cado del Burnside Pk)  
Viernes: Junio 13 – Octubre 31  
11:00 AM – 2:00 PM

### Scituate

North Scituate Farmers' Market  
(Route 116, Scituate Village)  
Sábado: Junio 7 – Octubre 18  
9:00 AM – 12:00 PM

### South Kingstown

URI – Rte 138, Keaney Gym Parqueo  
Sábado: Junio 7 – Octubre 25  
8:30 AM – 12:00 PM

### Wake eld

Marina Park, ( Route 1)  
Martes: Junio 3 – Octubre 28  
2:00 PM - 6:00 PM

### Warwick

Goddard State Park  
Viernes: Junio – Octubre 31  
9:00 AM – 1:00 PM

### Westerly

Westerly Farmers' Market  
85 Main Street (Detrás del cartelera)  
Jueves: Junio 5 – Octubre 30  
11:00 AM – 3:00 PM

### Woonsocket

St Ann's Arts & Cultural Center  
84 Cumberland Street  
Martes: Julio 8 – Octubre 28  
4:00 PM – 6:00 PM

